



BUDAKESZIERDŐ • CSILLEBÉRC • FARKASRÉT • FARKASVÖLGY • ISTENHEGY • JÁNOSHEGY • KISSVÁBHEGY • KRISZTINAVÁROS • KÜTVÖLGY
MAGASÚT • MÁRTONHEGY • NÉMETVÖLGY • ORBÁNHEGY • SASHEGY • SVÁBHEGY • SZÉCHENYIHEGY • VIRÁNYOS • ZUGLIGET

Újjászületett Jókai Mór tündérkertje

Rózsákat, gyümölcsfákat, szőlőtöveket, valamint számtalan más őshonos növényt ültettek vissza Jókai Mór svábhegyi kertjébe – úgy, ahogyan az író egykor megálmodhatta. A történelmi kertet hetvenmillió forintból, európai uniós támogatással állították helyre.

Jókai Mór 1853-ban vásárolta meg több mint kétholdas birtokát a Svábhegyen. Az író saját maga ültette, nevelte kertjének fáit. A kelet felé néző teraszokra szőlőt telepített, és olyan gondos gazda volt, hogy azokat a filoxérajárvány sem tudta elpusztítani. Nagyon kedvelte a gyümölcsfákat, csak körtéből hat-hét fajtát nevelt. Szeretett kertjéről így írt: „Ha egyszer valaki idejön, azt kérdeni, miért tudtam többet dolgozni nyáron, mint télen, mondjátok el neki, hogy ti is ott voltatok akkor. A szabad természet volt az én sokatírásomnak legfőbb, legmélyebb titka.”

Hogy a mai kert méltó legyen megálmodójához, a terület kezelésére a Duna-Ipoly Nemzeti Park

Igazgatósága a tulajdonosokkal, a Magyar Nemzeti Vagyongazdálkodással, illetve a Hegyvidéki Önkormányzattal együttműködve jelentős átalakításokat hajtott végre. Jókai „tündérkertjét” visszaidézendő gyümölcsfákat ültettek, rózsakertet és szőlőtöveket alakítottak ki, felújították az agresszívan terjedő özön-növényeket. A Petőfi Irodalmi Múzeummal, valamint a Magyar Madártani és Természetvédelmi Egyesülettel összefogva Jókairól, illetve birtokának természeti értékeiről információs táblákat készítettek, a madarak védelmében pedig odúkat és itatókat helyeztek ki.

Az Európai Fejlesztési Alap társfinanszírozásával, 100%-os támogatással megvalósuló fejlesztés költsége mintegy hetvenmillió forint volt – mondta az elvégzett munkákat bemutató sajtótájékoztatón a Vidékfejlesztési Minisztérium helyettes államtitkára. Rácz András bejelentette: a Duna-Ipoly Nemzeti Park, amelynek igazgatósága a Jókai-kert egyik épületében működik, megkapta vagyongazdálkodásba az állami tulajdonban



Az információs táblákon a helyhez fűződő írásokból vett idézeteket olvashatnak a látogatók

lévő területrészeket, amivel régi adósságot törlesztettek, hiszen az országban ez volt az egyetlen nemzeti park, amelynek központja nem saját kezelésben működött.

A felújított parkot a Hegyvidéki Önkormányzat nevében

Pokorni Zoltán adta át, aki arra emlékeztetett: öt évvel ezelőtt, az előző kormány idején a Kincstári Vagyongazdálkodás eladásra jelentette ki a Jókai-kertet, azonban a civil szervezetek és az önkormányzat közös tiltakozása megakadályozta az értékesítést.

A polgármester örömtelinek nevezte, hogy sikerült megőrizni és az uniós támogatásával rendbe hozni Jókai egykori birtokát, s reményét fejezte ki, hogy a rejtett, de szabadon látogatható kert valódi közparkként tud majd működni.

Füri András, a Duna-Ipoly Nemzeti Park Igazgatóságának vezetője felidézte, hogy a Költő utca 21. alatti Jókai-kert már 1975-ben természetvédelmi oltalom alá került, az első komolyabb rekonstrukció pedig 1978-ban történt. Mivel azóta a terület jelentős része elvadult, elhatározták, pályázatot nyújtanak be az eredeti környezet visszaállítására. Az igazgató kiemelte, hogy Jókai irodalmi emlékeivel már nemcsak az igazgatóság épületében kialakított kis emlékszóban, hanem a parkban is találkozhatunk, a kihelyezett információs táblákon a helyhez fűződő írásokból vett idézetek olvashatók.

Az író munkásságához kapcsolódóan rendezvények is várják az érdeklődőket a megújult kertben. Legközelebb június 25-én, amikor „Jókai kora – Jókai bora” címmel borkóstolóval egybekötött irodalomtörténeti estet rendez a Duna-Ipoly Nemzeti Park. A program 16-tól 19 óráig tart, a részvételi díj 1000 forint. (További információ Kővári Anitától kérhető a 06/30-663-4670 telefonszámon.)

z.

Élőképes ügyfélszolgálat a honlapon

Magyarországon egyedülálló online internetes szolgáltatást indított el az önkormányzat. Az ügyfelek június közepe óta a kerületi honlapon webkamerán keresztül is elérhetik a polgármesteri hivatal operátorait.

Újabb állomáshoz érkezett a Hegyvidék hivatalos honlapjának tavaly megkezdett fejlesztése. Az immár a www.hegyvidek.hu címen is elérhető internetes oldalon június 14-én elindult ügyfélkapcsolati rendszer segítségével a felhasználók élő kép- és hangkapcsolatot létesíthetnek a polgármesteri hivatal operátorával. A Magyarországon elsőként bevezetett ETL (End of The Line) ügyfélszolgálaton keresztül az érdeklődők könnyebben hozzájuthatnak a keresett tartalmakhoz, személyre szóló hasznos információkat kaphatnak, illetve letölthetik a későbbi személyes ügyintézéshez szükséges dokumentumokat.

„Az önkormányzatnak az a dolga, hogy minél egyszerűbbé, hatékonyabbá és kényelmesebbé tegye a hivatali ügyintézés” – hívta fel a figyelmet a kétirányú kommunikációt lehetővé tevő

szolgáltatást bemutató Pokorni Zoltán. A polgármester elmondta, hogy ennek érdekében számos fejlesztés történt az utóbbi években. Sikertől elnézve, hogy Budapest egyedi módon – a XII. kerületi polgármesteri hivatalban elindulhatott a postapult-szolgáltatás, valamint a helyszínrre telepített terminálok

indítására, ami időt és pénzt spórol meg a polgárok számára.

„Ezentúl nem feltétlenül kell személyesen eljönni, vagy betelefonálni a hivatalba, hiszen az adott ügy elintézéséhez elegendő valamennyi információhoz az ETL rendszeren keresztül élőszóban is hozzájuthatnak a felhasználók” – hangsúlyozta a

operátor számítógépével. A rendszer nem alkalmas a hívó fél személyazonosságának ellenőrzésére, ezért az adatok rögzítésére, vagy konkrét ügyek elintézésére nem alkalmas.

A Hegyvidék polgármestere abban bíz, hogy a szolgáltatás a fiatalok mellett az idősebb korosztály tetszését is elnyeri. Erre jó esély mutatkozik, hiszen a három ezer tagot számláló hegyvidéki Facebook-közösség – ez Budapest legnagyobb létszámú regionális csoportja – tagságának negyedtét az ötven év felettiek teszik ki.

A költséghatékonyságot emelte ki Váczi János alpolgármester is. Mint mondta, a rendszer üzemeltetéséről havonta mindössze húsz ezer forintot fizet az önkormányzat. Az utóbbi hónapok tartalmi fejlesztéseivel kapcsolatban megemlítette, hogy a kerületi honlapra felkerült a Hegyvidék Televízió műsora, így azok a háztartások is nyomon követhetik az adásokat, amelyek nem rendelkeznek kábeltévé-előfizetéssel.

Mivel a hivatal összesen közel kétezzer ügytípussal foglalkozik, egyelőre csak a legfontosabb szakirodák érhetők el az online ügyfélszolgálat keretei között a megadott időpontokban. A kapcsolat létrehozásához a mikrofon és a hangszóró – headset – beüzemelését követően a www.hegyvidek.eu vagy a www.hegyvidek.hu oldalon elég rákattintani az „Élő ügyfélszolgálat” feliratu hívógombra. Bodor Miklós ötletgazda mindehhez annyit tett hozzá, hogy adatvédelmi okokból az ügyfelek beazonosítása egyelőre nem lehetséges, ezért az ETL elsősorban abban jelent segítséget, hogy a személyes ügyintézésre már felkészülten, a kért dokumentumokkal együtt meheszen az ügyfél.

mm.

Tiszta udvar, rendes ház

A Gébics utca 15. alatti társasház nyerte el az önkormányzat „Tiszta udvar, rendes ház” pályázatának első díját. A zsűri egyebek között azt is figyelembe vette döntésénél, hogy a lakóközösség saját kezűleg alakította ki és tartja rendben a kertet.

A korábban meglehetősen rossz állapotú közös tulajdonú kert rendezéséről tavaly döntött a társasház közössége. A lakók a szemnek is kellemes közösségi teret akartak létrehozni, amelyet valamilyen regionális csoportja – tagságának negyedtét az ötven év felettiek teszik ki.

A kertészeti szakvélemény alapján sajnos el kellett távolítani a kapu melletti beteg, részben már kiszáradt nyárfát. Ezt követően a kert megtisztítása a mindent befedő borostyántól és iszalagtól, majd megkezdődhetett az előregedett, elvadult növényzet meg-

az árnyékkedvelő növények pedig az épület közelébe kerültek. Összesen közel kétszáz tő virágot és örökzöld növényt telepítettek, köztük egy fenyőfát és egy kecskefűt.

Alig háromszáz négyzetméter állt rendelkezésre, ezért minden talpalatnyi helyet igyekeztek hatékonyan felhasználni, a kert teljes területét begyepesítették, a felszabadított részre pad és tűzrakó hely került. A fenntarthatóságot szolgálja egy komposztáló létesítése, az ehhez szükséges ládához az önkormányzati komposztálóprogram keretében jutottak hozzá. A „saját gyártású” humusz a tavasszal kialakított veteményesben is jó szolgálatot tesz, az elültetett fűszernövények és zöldségek pedig láthatóan meghálálják a tápanyagban gazdag földet, szépen nő a zsálya, az oregánó, a bazsalikom, a rozmarin és a paradicsom.



Gébics utca 15.: az idej győztes kert

újítása. Figyelmet fordítottak arra, hogy az elért állapot minél egyszerűbben fenntartható legyen, ezért olyan növénycsoportokat választottak, amelyek nem igényelnek napi gondozást. Záró cserjesort és élő virág-ágyakat ültettek a kerítés mellé,

M.



Pokorni Zoltán és Váczi János mutatta be az online szolgáltatást

nek köszönhetően lehetőség nyílt a bankkártyás fizetésre is.

Népszerű a fővárosi önkormányzatok között elsőként kialakított gyermekjátékos, amelyet előszeretettel vesznek igénybe a hivatalba érkező családok. Szintén a kerületiek érdekeit szolgálja, hogy a rendkívül nagy forgalmat lebonyolító okmányiroda időpontfoglaló rendszerét kizárólag a hegyvidéki lakosok érhetik el, a külső kerületből érkezőket csak egy napon, érkezési sorrendben fogadják. Megújult a kerületi honlap, a korábbinál áttekinthetőbb internetes felületen a kerületi híreken kívül az ügyintézéshez szükséges valamennyi információ helyet kap. Az online fejlesztések keretében került sor az élőképes operátorrendszer be-

polgármester. Az interneten valós időben látható operátorok segítenek a navigálásban, nem csupán elmondják, hanem az élőképes megjelenítésnek köszönhetően meg is mutatják, mit és hol lehet megtalálni az oldalon.

„A teljesen ingyenes szolgáltatás használatához nem kell regisztrálni, vagy programokat letölteni, a beszélgetés elindításához elegendő egy mikrofon és egy fejhallgató, illetve hangszóró” – sorolta az online ügyfélszolgálat előnyeit Pokorni Zoltán. Hozzátette: a videokapcsolat egyirányú, azaz a képernyőn megjelenő operátor nem látja az ügyfelet. Megvalósul ugyanakkor a vizuális interakció, a hívó fél monitora ugyanis a böngészőmező segítségével összekapcsolható

Tanévzáró gála pedagógusoknak

Fontos szerepet játszik a Hegyvidék oktatási életében a Hunniareg Budai Módszertani Központ. Az intézmény feladatai közé tartozik a különböző szakmai továbbképzések, a szülőknek szóló előadások, valamint az iskolai tanulmányi versenyek és az óvodai projektnapok szervezése. A programok lebonyolításában részt vállaló pedagógusokat a hagyományos tanévzáró gálán köszöntötték.

len rendkívül szigorú költségvetési politikát folytatni, ami az oktatási és nevelési intézményeket is érinti – beszélt a nehézségekről az alpolgármester. – Büszkéek lehetünk arra, hogy mindezek ellenére a hegyvidéki óvodákat és iskolákat továbbra is a már évek óta megszokott magas színvonalú oktató-nevelő munka jellemzi. Erről tanúskodnak a kompetenciamérések

Nagy szükség van az olyan találkozókra, amelyeken a szokásosnál kicsit kötetlenebb formában is mód nyílik a mögöttünk hagyott tanév összefoglalására – mondta a Hunniareg Budai Módszertani Központ kerületi évzáró gáláján a pedagógusokat üdvözlő Fonti Krisztina alpolgármester. Mint fogalmazott, az együttlét nagyszerű alkalmat teremt arra, hogy külön is köszöntsék a legkiválóbb munkatársakat.

„Az utóbbi évek elhibázott gazdaságpolitikája miatt az idei évben az önkormányzat kényte-

országos szinten is kiváló eredményei, illetve a fővárosi és országos tanulmányi versenyeken elért számtalan első helyezést.”

Fonti Krisztina gratulált a 2011-ben állami kitüntetést kapott pedagógusoknak, egyúttal arra is felhívta a figyelmet, hogy a Nemzeti Összetartozás Napját az idén első alkalommal a kerület összes iskolája megünneplelte. „A megemlékezések eredetiségét és a megvalósítást az önkormányzat egyenként értékelt, ennek alapján a Virányos Általános Iskolát díjazta” – tájéko-



Sokat köszönhetnek a gyerekek magas színvonalon oktató tanáiraiknak

tatta a jelenlévőket az alpolgármester.

A tanévzáró résztvevőit a kerületi oktatási intézmények másora szórakoztatta. Erdei kirándulás címmel mesejátékot adtak elő a Zugligeti-óvodások, a Németsvölgyi iskolából érkező Szabó Bálint verssel, a Jókai Mór iskola „Kicsi Rigói” népdalcsoporttal, míg az ELTE-gyakorlóiskolát képviselő Labán Roland és a Pannonia Sacrából érkező Kozma Veronika prózarészletekkel készült.

A gyerekek előadásai után Szontagh Kinga, a Hunniareg Budai Módszertani Központ vezetője ismertette a mögöttünk álló tanév eredményeit. Szeptemberben ismét megrendezték az Óvodás Olimpiát, amelyen háromszázhatvan gyermek vett részt. Októberben került sor a Budai Oktatási Napokra, ezt követte Dávid Gábor vezetésével a Szülői Fórum-sorozat első előadása. Januárban a kerületi óvodák, a következő hónapban az iskolák mutakoztak be a hagyományos Óvoda- illetve Iskola-köztalálón. Nagy sikert aratott a Természet szépségei című óvodai kiállítás, és A számítógépes játékok lélektana címmel megtartott

előadás is sokak érdeklődését felkeltette.

Áprilisban folytatódott a „Felvirágoztatunk” program, amelynek keretében ezúttal a Mesevár Óvoda és a Németsvölgyi Általános Iskola virágosításához járultak hozzá 25-25 ezer forinttal. Több újdonság kapott helyet a májusi rendezvények között: a szintén hagyományos Dalostalálkozó, a tizenegy iskola megmozgató napközis kézműves-kiállítás, valamint az óvodások környezeti találkozója mellett idén először angol országismereti csapatversenyre, illetve informatikaikiállításra invitálták a diákokat.

Június második felében várható az iskolai eredményeket összefoglaló Arany-CD megjelenése. Szontagh Kinga a további újdonságokról szólva kiemelte az anyanyelvi és az illemtanversenyt, a Kávészünet című rendezvény iródművét, valamint az újracsatló tanfolyamot. A 2010–11-es tanév legfontosabb eseményeinek ismertetése után az egyes szakterületeken kiemelkedő munkát végző pedagógusok vették át jól megérdemelt jutalmukat.

mmm.



A kerületi óvodások, iskolások műsorral készültek a rendezvényre

FOTÓ: KADÁR LÁDÁS

Új osztályok a kerületi általános iskolákban

A tavalyi évhez hasonlóan idén is nőtt a hegyvidéki általános iskolákba beiratkozó kisdíjak száma, volt olyan intézmény, ahol három első osztályt indítottak. A lehetőségekhez mérten minden jelentkezőt az elsőként megjelölt iskolába vettek fel.

Bár országsszerte egyre kevesebb gyermek születik, a XII. kerületben szerencsére nem érvényesülnek a kedvezőtlen demográfiai folyamatok. Ezt bizonyítja, hogy idén is emelkedett a tankötelesek száma. Az óvodából kikerülő 475 kisgyermek közül az előző évhez képest mintegy tíz százalékkal többen, közel négyszázan jelentkezték valamelyik önkormányzati fenntartású intézménybe.

„A közoktatási törvény úgy rendelkezik, hogy az iskola körzetében élő jelentkezőket kötelező felvenni a kerületi kezelési iskolákba. Ennek a kötelezettségnek a Hegyvidéki Önkormányzat ezúttal is maximálisan eleget tett, amennyiben a jelentkezők száma szükségessé tette, az adott intézményben további első osztályokat indított” – mondta el lapunknak Fonti Krisztina. Az alpolgármester emlékeztetett: körzetben kívülről csak abban az esetben fogadható el jelentkezést az iskola, ha a körzetesekkel az osztály létszáma nem érte el a huszonhatot.

Ilyenkor is előnyt élveztek a kerületi lakosok, valamint azok, akiknek a testvére már az adott iskolába jár. Egy iskolán belül akkor van lehetőség több osztály indítására, ha az összes jelentke-

ző száma több mint harmincegy. Erre idén öt önkormányzati iskolában nyílt mód.

„Az önkormányzat vállalta, hogy minden tizenkettedik kerületi gyermek számára biztosítja az általános iskolai elhelyezést. Igyekeztünk figyelembe venni az egyéni igényeket, azt azonban nem tudtuk garantálni, hogy a körzetes iskolán kívül elsőként megjelölt intézménybe vegyük fel a gyermeket” – hívta fel a figyelmet az alpolgármester. Hozzátette: a beiratkozás előtt az önkormányzat pontosította, egyúttal szigorította a felvételi rendjét.

A legfontosabb változás, hogy a jelentkezések mellé egy jogszabályi nyilatkozatot is kértek, amelyben a szülő büntetőjogi felelőssége tudatában nyilatkozott arról, hogy a kerületben lakik, vagy itt dolgozik. Erre azért volt szükség, mert az utóbbi években jelentősen megnőtt azoknak a gyerekeknek a száma, akik „albejelentkezéssel” nyertek felvételt a kerületi iskolákba. Előfordult korábban olyan eset is, amikor egyes családok a beiratkozás után néhány nappal vissza is vették a valódi laciüket. Ezeket a kerületi családokat hátrányos helyzetbe hozó ügyeskedéseket a január 1-jétől bevezetett új jelentkezési eljárásrendnek köszönhetően kiszűrték, részben az önkormányzati jogszabályi nyilatkozattal, részben a laciúnyilvántartás ellenőrzésével.

A hegyvidéki iskoláztatás költségeinek ugyanis mindössze negyven százalékát fizeti az állam, a fennmaradó hatvan százalékot a kerület a saját forrásai- ból, az itt élők tollal beszédett adóbevételeiből fedezi. A kiválóan felszerelt, sikeres oktató-nevelő

munkát folytató iskolák népszerűsége tehát a hegyvidékiek adóforintjainak is köszönhető, éppen ezért jogos elvárás, hogy ennek gyümölcset a XII. kerületi gyerekek arassák le. Annál is inkább, mert a népszámlálási adatok szerint a következő hat évben állandósulni fog a jelenlegi magas létszám az általános iskolák első osztályaiban.

egyre inkább érezhető, hogy a kerületi családok tudatosan választanak iskolát, és előzetesen alaposan feltérképezik a lehetőségeket.

Az önkormányzat oktatási irodáját irányító Gilicze Zoltán tájékoztatása szerint a legtöbb kisdíjakkal a Virányos Általános Iskola vág neki az új tanévnek, a három első osztályba nyolcvanegy gyere-



Közel négyszáz kisdíjak kezdik meg az iskolát szeptemberben

FOTÓ: KADÁR LÁDÁS

A szigorítás, úgy tűnik, eredményes, hiszen a mostani beiratkozáskor sokkal kevesebb volt a „gyanus” jelentkező – hangsúlyozta Fonti Krisztina, aki elmondta: a felvételi tudnivalókról az ezúttal is közönségisikert arató, hagyományos hegyvidéki iskolaköztalálón és a nyílt napokon személyesen, illetve az Iskolások leszünet című kiadványban, valamint a kerület hivatalos honlap-bevételeiből fedezi. A kiválóan felszerelt, sikeres oktató-nevelő

ket vettek fel. Továbbra is népszerű a Tamási Áron Általános Iskola és Német Két Tannyelvű Nemzetiségi Gimnázium, valamint a Városmajori Gimnázium és Kós Károly Általános Iskola. Mindkét intézményben két-két osztály indul hatvan-hatvan diákkal.

Ötvenkilenc gyerekkel és két első osztállyal kezdődik a tanév a Jókai Mór Általános és Német Nemzetiségi Iskolában. A Németsvölgyi Általános Iskolában a logopédiai osztály mellett az idei

Gazdálkodj akkuszan!

Kihirdették a fővárosi bölcsődék és óvodák számára meghirdetett elem- és akkumulátorgyűjtő verseny eredményét. A Hegyvidéken a Svábhegyi Bölcsőde teljesített a legjobban – a díjazható ünnepséget is itt tartották meg a szervezők.

Véget ért a Gazdálkodj akkuszan elnevezésű budapesti verseny, amit még tavaly ősszel hirdetett meg a CCR REBAT Nonprofit Kft., valamint a KisKert Környezetvédelmi Egyesület. Kimerült elemeket, elhasználtott akkumulátorokat, tönkrément mobiltelefonokat gyűjtöttek a bölcsődékben és óvodákban, hogy tudatosítsák a gyerekekben: otthon is keletkeznek

Egyesület elnöke a Svábhegyi Bölcsődében, a budai régió versenyzőinek részvételével tartott díjazható ünnepségen. Gálovics Ágnes kerületenként egy első, egy második és egy harmadik helyezettet hirdetett ki, akik 30, 20, illetve 10 ezer forint értékű játéksomagot, illetve kertápolási cikkeket vehettek át. Különdíjat kaptak mindazok, akik 3,5 kilogrammnál több használt elemet gyűjtöttek össze.

Kerületünkben tizenhét résztvevő közül a harmadik helyezést a Mother Goose Óvoda érte el, a másodikoknak járó díjat a Happy Garden Családi Napközi vehette át. A győztes a Svábhegyi Bölcsőde lett, amely kiemelkedő teljesítményéért különdíjat is kapott. „Jelentkezésünkkel azt akartuk elérni, hogy a kisgyermekben



Összesen 22 tonna veszélyes hulladékot gyűjtöttek össze a gyerekek

veszélyes hulladékok, amelyek speciális kezelést igényelnek környezetünk megóvása érdekében.

A fővárosban először megrendezett versenyen 316 intézmény indult, ezek összesen 22 tonna veszélyes hulladékot gyűjtöttek össze – ismertette az eredményeket a KisKert Környezetvédelmi

és szülőikben is kialakuljon a motiváltság: minden esetben környezetkímélő módon cselekedjenek – összegzett Kis Katalin, a svábhegyi intézmény vezetője. – Úgy érzem, sikerült erősíteniünk a gyerekek és a magunk gondolkodásában is a környezettudatos szemléletet.”

z.

Kerti parti a Táltosban

A megszokottnál is nagyobb figyelmet fordítanak a Táltos Óvodában arra, hogy a gyerekek szeressék és tiszteljék a természetet, és ebben hatalmas segítséget jelentenek az intézmény irigylésre méltó adottságai. Hacsak nincs nagyon rossz idő, nem esik vizsgátalanul az eszt, a kicsik mindennap több órát töltenek az intézmény gyümölcsfákkal, termő bokrokkal és virágokkal gondosan teleültetett, hatalmas kertjében. Ahol pedig háborítatlan a természet, ott szívesen meglepednek az állatok: a lepkek, a bogarak, a mókusok és persze a fészkeknek védett helyet kereső madarak.

„Felhívjuk a figyelmet a környezetvédelem fontosságára, megismertetjük a gyerekekkel a körülöttünk élő növényeket és kislakat. A kertben játszó, éneklő, mozgásos feladatokat megoldó óvodások szinte észrevétlenül, a boldog rácsodálkozás örömeivel fedezik fel az élővilágot” – mesélte lapunknak Borzsgói Klára óvodavezető.

A madármegfigyelést és növénymeghatározást is magában foglaló, környezettudatosra épülő komplex tevékenységhez a matematika, a vizuális nevelés, a testnevelés és az irodalom is hozzátartozik. Igyekeznek a családi programokat is valamilyen módon kapcsolatba hozni a természettel – emelte ki a vezető –, ezért az óvodai ünnepségeket többnyire az épület falain kívül rendezik meg. Így volt ez a hagyományos évzáró ünnepségen is, amelyen a gyerekek szüleikkel együtt játszottak és táncoltak a kertben, vidáman bícsúzva egy időre az óvodai életről.

mmm.

m.

Futás az egészségért

A rendszeres sportolást soha nem késő elkezdni

Családi sportnapra hívta a mozogni vágyó budapestieket, kicsiket és nagyokat a Magyar Stroke Társaság és az Egyesület a Stroke Megelőzéséért. A csillebéri „ESZMEfuttatás” az agyérkatasztrófa megelőzésének társadalmi és egészségpolitikai fontosságára hívta fel a figyelmet.

tos program ráirányítja a figyelmet arra, hogy életmódváltással jelentősen csökkenthető a ma már a fiatalabb korosztályokat is elérő agyérkatasztrófa kialakulásának esélye.

Mint a rendezvényen megtartott ismeretterjesztő előadásokon kiderült, a stroke-esetek száma folyamatosan növekszik, riasztó adat, hogy Magyarországon az elmúlt évben mintegy

rinszegény, egyúttal mozgásban gazdag életmódot.

A sportot ráadásul soha sem késő elkezdni, ezt bizonyította be az „ESZMEfuttatás” is, amelyen öt- és tízezer méteres egyéni, valamint ezerméteres családi távokon indulhattak a versenyzők. Még hozzá igencsak sokan, ami azt mutatja, hogy az egészségmegőrzés terén előrelépés figyelhető meg a társadalomban – osztotta meg tapasztalatait lapunkkal a rendezvény védnöki tisztje elvállaló Csollány Szilveszter. Az olimpiai bajnok tornász úgy látja, egyre inkább kialakul a mozgás iránti igény az emberekben. „Nem az a fontos, hogy mindenki éljé sportoló legyen, azt azonban igenis el kell érni, hogy a magyarok többsége heti rendszerességgel mozogjon” – hangsúlyozta a manapság alakformáló foglalkozásokat tartó Csollány Szilveszter.

Elmondta, a tornateremben naponta találkozik olyanokkal, akik már néhány hetes edzés után arról számolnak be, mennyire megváltozott az életük. Könnyebben mozognak, nyugodtan alszanak, nem fulladnak ki idejekorán, testileg és lelkileg is sokkal jobban érzik magukat. Hozzátette: olimpiaként igyekszik jó példával elől járni, az edzéseken a legtöbb gyakorlatot saját maga mutatja be, ezenkívül a családjával rendszeresen kerékpározik.

Em.



A sportnap résztvevőinek igen magas száma is bizonyította, hogy egyre több emberben alakul ki az igény az egészségmegőrzést biztosító mozgásra

A Nemzetközi Stroke Nap magyarországi programjaihoz csatlakozva, immár harmadik alkalommal rendezték meg a Csillebéri Szabadidő- és Ifjúsági Központban a gyerekeket és felnőtteket egyaránt alaposan megmozgató „ESZMEfuttatás”, Társadalmi célú Sport és Családi Napot. A szervezők, az Egyesület a Stroke Megelőzéséért (ESZME) és a Magyar Stroke Társaság szándékai szerint a vidám, spor-

ötvenezren estek át különböző súlyosságú agyérkatasztrófán. Az elsősorban a fel nem ismert vagy rosszul kezelt magas vérnyomásra visszavezethető stroke több ezer ember halálát okozza, a túlélők egy része pedig valamilyen maradandó egészségkárosodást szenved. Pedig az agyérkatasztrófa nagy százalékban elkerülhető lenne: az érfalak és általában a szervezet ugyanis „meghálálja” a zsír- és koleszte-

edzés után arról számolnak be, mennyire megváltozott az életük. Könnyebben mozognak, nyugodtan alszanak, nem fulladnak ki idejekorán, testileg és lelkileg is sokkal jobban érzik magukat. Hozzátette: olimpiaként igyekszik jó példával elől járni, az edzéseken a legtöbb gyakorlatot saját maga mutatja be, ezenkívül a családjával rendszeresen kerékpározik.

Em.

A laboratóriumi leletek értelmezése

Bár a diagnózis felállítása minden esetben a kezelőorvos dolga, sokan vannak olyanok, akik nem elégednek meg az összefoglaló értékeléssel, hanem arra is kíváncsiak, hogy az egyes vizsgálatok milyen eredményt hoztak. A Hegyvidéki Egészségklubot vezető dr. Szolnoki Lajos háziorvos a laboratóriumi leletek értelmezéséről tartott előadást.

A leggyakoribb laboratóriumi lelet az úgynevezett kis vércső, amely a vörösvérsejtet, a vérlemezkéket, a vörösvérsejtet (hemoglobint) és a hematokritot vizsgálja. Ehhez elég egy pár csepp vért venni, a vérben található elemek számából és a vér mennyiségéből következtetnek a szervezetben előforduló részecskék összességére.

Némileg összetettebb eredményt ad a differenciált vércső, amely a leukocita (fehérvérsejt) alaptípusainak számolására szolgál. A leukociták az immunrendszer sejtjei, megvédik testünket a fertőző betegségektől és az idegen anyagoktól. A vérminta centrifugálása után a fehérvérsejtet a magas sejtek vékony határtegyében, a leülepedett vörösvérsejtet és a fehéres színű plazma között találhatók meg. Előfordulhatnak a normálistól eltérő eredmények, azonban ezekből nem szabad levonni lényeges következtetéseket, hiszen sokszor csak átmeneti állapotot jeleznek. Ugyanakkor a kóros elváltozások kiszűrése érdekében bizonyos idő után javasolt ismét ellenőrizni az eredményt.

Sokféle fehérvérsejt létezik, ezeken belül megkülönböztetjük a granulocitákat (festődő szemcséket tartalmazó sejtek) és az agranulocitákat (szemcsét nem tartalmazó sejtek). Granulocita típusok a neutrofilek, a bazofilek és az eozinofilek. Bakteriális és gombás fertőzésekkel, apró gyulladásos folyamatokkal szállnak szembe a neutrofilek, tömeges pusztulásuk eredménye a gennyesedés. A gyulladást létrehozó hisztamin kibocsátásával allergiás immunválaszt hoznak létre a bazofilek, míg az eozinofilek az élsőködők – galandférgek, orsóférgek, cérnagiliszták, toxoplasma – ellen harcolnak.

A csontvelőben létrejövő vörösvértest leköti és szállítja az oxigént, valamint a szén-dioxidot. Átlagértéke a férfiaknál 4,5–5,9 Mio/mikroliter, a nőknél 4,0–5,2 Mio/mikroliter. A vörösvértest-szüllyedést mm/órában adják meg, normálértéke nőknél kevesebb, mint 20 mm/óra, férfiaknál 15 mm/óra alatt marad. Az erős súlyos állapotot jelez, esetleg rosszindulatú daganat, vagy vashiányos vörösvértestesség jelenlétére utalhat.

A klinikai kémiai vércső annak meghatározására szolgál, hogy a vér glükózszintje az egészséges tartományon belül van-e. Alkalmos a diabétesz és a diabétesz előtti állapot szűrésére, diagnosztizálására és monitorozására. Terheléses vércukorvizsgálat indoka lehet a gyakori vizezés, ok nélküli szomjúság és éhségérzet, fogyás, fertőzésekre való hajlam. A hemoglobin A1C a cukoranyagcsere működésére utaló laboratóriumi érték, a vérvételt megelőző hat-nyolc héttel előbbi állapotot tükrözi.

Knp.

lite **NIVEA**

wellness club

FITNESS NIGHT 5

Az örületes edzések éjszakája!

2011. július 1. 16⁰⁰ órától!

Helyszín:
Lite Wellness Club – Hegyvidék
1123 Budapest, Csörsz utca 14-16.

Programok:

- szabadtéri fáklyás SPINNING®
- szabadtéri Boot Camp, TRX®
- izgalmas csoportos órák:
Zumba®, bodyART™, Pilates...
- éjszakai SQUASH KUPA
- klubbajnokság
- ingyenes fitness életmód szeminárium **ÚJ!**
- masszázsok 20% kedvezménnyel
- egészségügyi szűrések
- tombolasorsolás

Hegyvidék Kártyával érkezők részére
- a Hegyvidéki Önkormányzat jóvoltából -
ingyenes a belépés. Az órákra regisztrációs
díj ellenében biztosítunk helyet.

www.litewellness.hu
f www.facebook.com/litewellnessclub

Támogatók: **NIVEA**

FOGSORRÖGZÍTÉS 2011

Rögzíttesse fogorát
MINI IMPLANTÁTUMOKKAL!

A Mini Dental Implant (MDI) több évtizedes tapasztalattal rendelkező amerikai rendszer a fogprotézisek rögzítésére:

- minimális és egyszeri beavatkozás
- kedvező ár és azonnali terhelhetőség
- stabilan ülő fogor
- akár a régi protézis felhasználásával is
- nem kell többé ragasztó
- bizonyítja több mint 20 év tapasztalat és >1 millió beültetett implantátum

VÉGRE NYUGODTAN BESZÉLHET, MOSOLYOGHAT ÉS EHETI KEDVENC ÉTELEIT!

Az Ön megoldása:

Dr. Faluhelyi Péter fogorvosi rendelője
a Margit híd pesti hídfőjénél, a Pozsonyi út elején.
Tel: 239 20 83 • mobil: 20/929 0701

www.fogsorrogzites.hu
www.mini-implantatum.hu
www.dr.faluhelyi.com

TELJESKÖRŰ FOGORVOSI ELLÁTÁS

3M ESPE

3M ESPE/DENT-EAST REFERENCIA RENDELŐ



